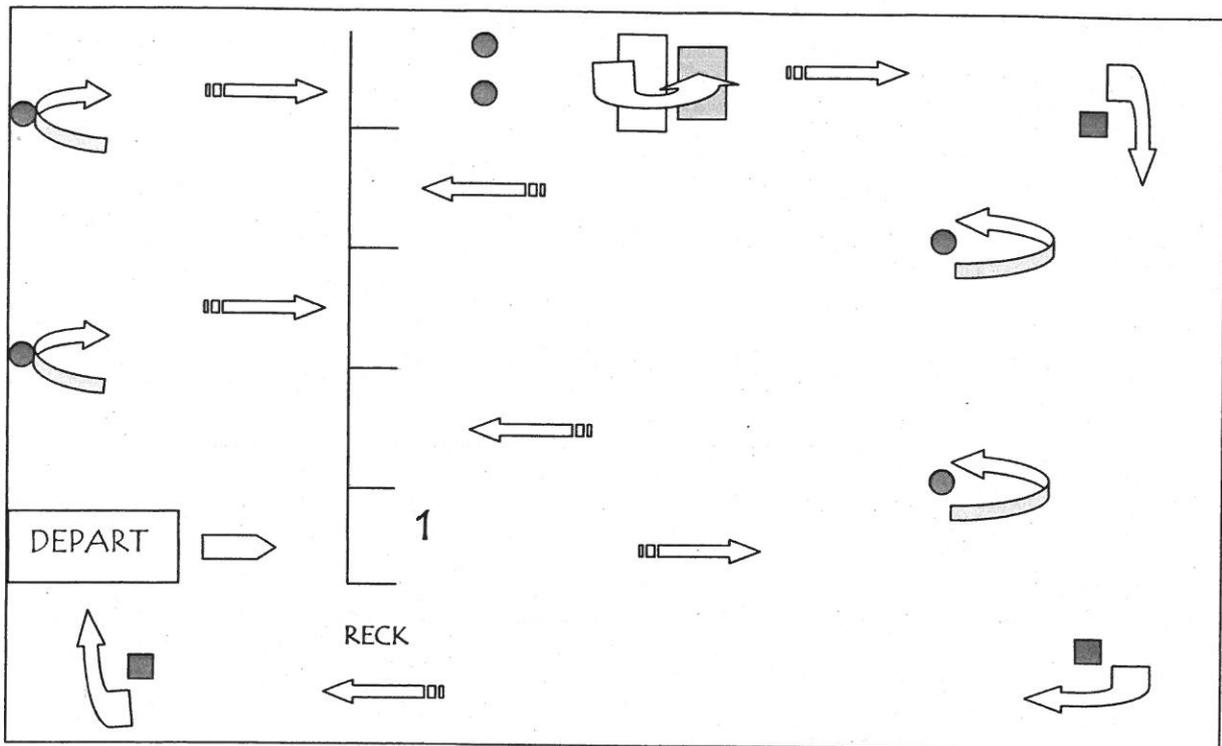


Reck-endurance ou comment courir en faisant des agrès.

ANIMATION GYM LUTRY

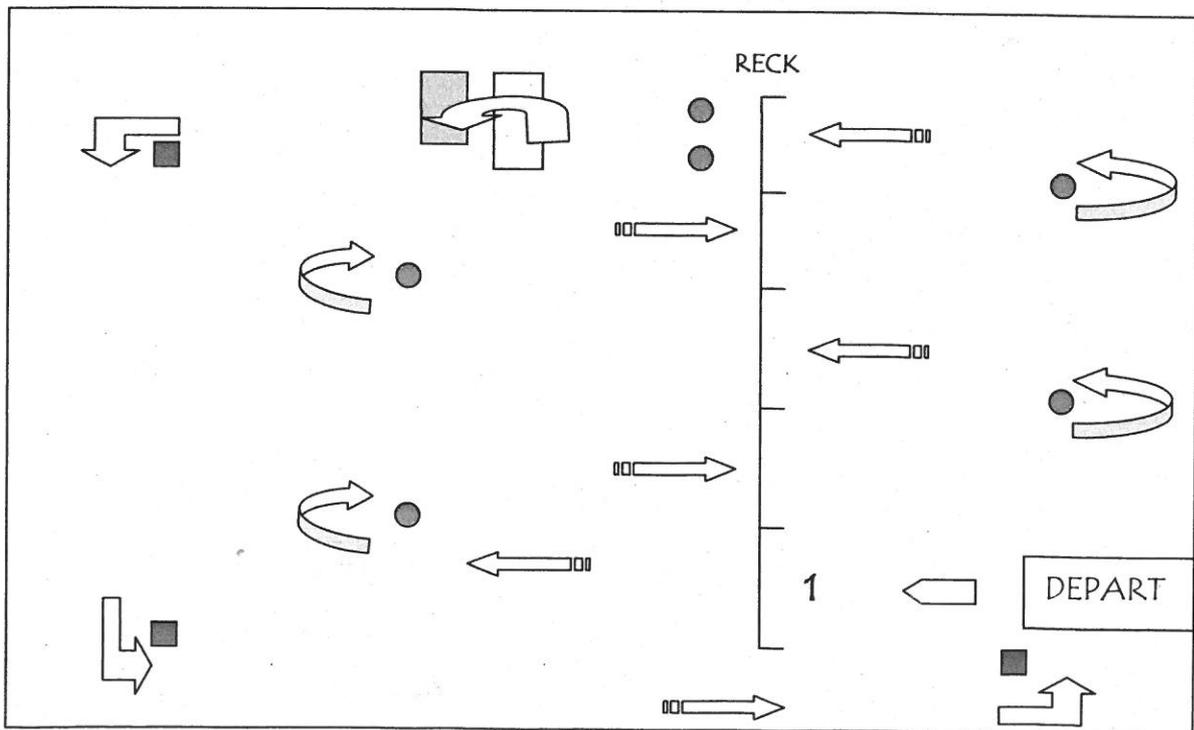
GRAND-PONT

Chariot avec ses
petits tapis dessus



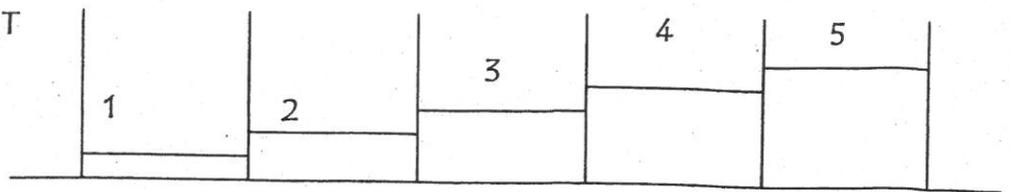
CORSY

Chariot avec ses
petits tapis dessus



■ Piquet ● Cône ■ Petit tapis de réception

DESCRIPTIF DU CIRCUIT



- Placer les barres de reck par exemple au 1^{er} trou / 3^e / 4^e / 6^e / 8^e.
- Selon vos besoins (et les tailles et niveaux des é), régler les barres plus ou moins haut.

CONSEIL : Rappeler aux é. que les barres font 6 kg et qu'il convient d'être prudent en évitant de s'y taper (tête, genoux, coudes etc.). **METAL !**

Premières leçons, orientation dans l'espace :

- 1) Découvrir (**SANS BARRES**) derrière l'enseignant.e le tracé du circuit ... c'est-à-dire 5 « portes » entre les poteaux et retour au départ.
L'exercer (l'enseignant.e contrôle).
 - Peut-on visualiser le tracé? (fermer les yeux, s'imaginer au dessus de la salle de gym)
 - Les élèves contrôlent par 2, ensemble, s'ils effectuent le tracé correctement.
- 2) Ajouter le **CHARIOT DE PETITS TAPIS** dans le circuit.
Les élèves le franchissent par 2 ensemble, prendre de l'élan depuis 2 cônes, monter sur les tapis en s'aidant des bras, sauter en profondeur (attention à ne pas dévier).
- 3) **5 GROUPES** : Chaque gpe pose sa barre au sol entre les poteaux.
Refaire le circuit, mais depuis **SA** barre et retour. Par ex. mon gpe est à la barre 3, il ira successivement à la 4/5/1/2 et stop à la 3.
Attention, coopération : l'équipe reste tout du long ensemble.
- 4) Un tour de circuit en passant **par-dessus** chaque barre **AVEC APPUI** (recenser les différentes façons), revenir à sa barre.
 - Un tour de circuit en passant **dessous** chaque barre (**des tas de manières...**).
 - Un tour de circuit en **alternant dessus-dessous** et en variant à chaque barre.

PROPOSITIONS D'EXERCICES pour leçons suivantes TJS avec course :

pas plus de 2 élèves par barre lors de leur franchissement !

Barre 1 : Tester l'élasticité de la barre-trampoline.

Monter sur la barre, évt en s'aidant du poteau, et saut en profondeur, avec mouvement des bras vers le haut pendant le saut.

Mettre un p.tapis en avant de la b. et en largeur. Atterrir doucement.

Rem. Dans un deuxième temps, on peut rajouter, après le p. tapis, un tapis moyen de 16 cm où on pourra après la réception enchaîner une roulade avt.

Barre 2 : La tournique (basse) en avant .

Prises assez proches du corps, glisser sa tête sous la barre, et tourner les deux pieds collés.
PRISES : Pouces opposés aux doigts !!

Barre 3 : Avancer suspendu à la « corde » au dessus du torrent...

Se suspendre par les mains sous la barre en croisant ses deux pieds au dessus de la barre. D'un poteau, déplacer petit à petit les mains et les pieds pour glisser vers l'autre poteau (mon copain me suit).

Barre 4 : Se suspendre par les jambes sous la barre.

Debout, passer une jambe sur la b. se suspendre. Passer l'autre.

Essayer de balancer quelquefois dans cette position puis poser les pieds en tournant en arrière.

Aide pour éviter qu'un é. ne lâche les mains : le copain précédent, une fois l'exercice fait, FACE à LVI, entoure les mains de son camarade (pour ne pas recevoir les pieds...)

Barre 5 : Tournique « haute » avec évt courte-échelle d'un copain.

Attention à bien « freiner » la réception.

Var. Tournique en avt jambes tendues.

Var. « Suspendre la lessive » ou la chauve-souris.

se suspendre par le jarrets et laisser pendre ses bras vers le sol.

Var. Sonner la cloche.

AUTRES EXERCICES MANUEL 3, BROCH. 3 PP. 9 ET 24
FICHES DIDACTIQUES P.19/20/21/31/33